

***SELF-HEALING* ISTRI KORBAN PERSELINGKUHAN
SUAMI DI PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA
ISLAM NEGERI SEMBILAN MALAYSIA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Guna Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Ilmu Sosial**

Disusun oleh:

ARINI KHAMSIATUL EFFIAH

NIM 16220026

Pembimbing:

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si

NIP. 19750427 200801 1 008

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Arini Khamsiatul Effiah
NIM : 16220026
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia

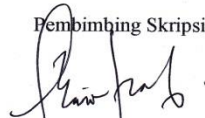
Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salahsatu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 7 Februari 2020

Mengetahui:
Dekan Prodi BKI

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Pembimbing Skripsi

A. Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Arini Khamsiatul Effiah
NIM : 16220026
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul *Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku

Yogyakarta, 7 Februari 2020

Yang menyatakan,



Arini Khamsiatul Effiah
NIM. 16220026

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Arini Khamsiatul Effiah

NIM : 16220026

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya memakai jilbab dan tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Stata Satu saya, seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah karena penggunaan jilbab. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya akan mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 7 Februari 2020

Yang menyatakan,



Arini Khamsiatul Effiah

NIM. 16220026



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-276/Un.02/DD/PP.00.9/02/2020

Tugas Akhir dengan judul : SELF-HEALING ISTRI KORBAN PERSELINGKUHAN SUAMI DI PUSAT
KAUNSELING MAJLIS AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN MALAYSIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARINI KHAMSIATUL EFFIAH
Nomor Induk Mahasiswa : 16220026
Telah diujikan pada : Rabu, 12 Februari 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji I

Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP. 19580213 198903 1 001

Penguji II

Drs. H. Abdullah, M.Si.
NIP. 19640204 199203 1 004

Yogyakarta, 12 Februari 2020

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



H. Murjannah, M.Si.
NIP. 19660310 198703 2 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamiin,

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Orang tua tercinta, Ayahanda Arifin dan Ibunda Emi
Rahmawati

*For everything you did to me, i'm grateful. For everything i
did to you, i'm sorry. I love you with all of my heart.*

MOTTO

“Everything that irritates us about others can lead us to an understanding of ourselves”

(Carl Jung) ¹

¹ Carl Jung, *The Phenomenology of the Self*, (London: 1968), Hlm. 40.

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta sahabat-sahabat nabi. Penulis pun menyadari keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak luput oleh bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H. Yudian Wahyudi, BA., MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam, sekaligus Dosen Pembimbing Lapangan dan Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktu, ide, gagasan, serta motivasi selama proses penelitian. Terima kasih Bapak, bimbingan dan masukan yang diberikan telah membuat penulis sampai di tahap ini.

4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Drs. H. Rifa'i, M.A., sebagai Dosen Pembimbing Akademik, yang telah banyak membantu peneliti selama menjadi mahasiswa
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah berbagi ilmu sebagai bekal penulis.
7. Adik-adikku tersayang, Fenny, dan Agis. Terima kasih telah mengisi hari-hariku sebagai seorang kakak yang penuh dengan warna serta atas segala do'a, dan kasih sayang dari kalian yang berlimpah.
8. Seluruh keluarga besar Majelis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS) Malaysia, khususnya Tuan Haji Norazman bin Amat, selaku Ketua Eksekutif Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS) Malaysia yang telah mengizinkan dan membantu penulis mendapatkan banyak informasi serta nasehat-nasehat yang begitu berarti bagi penulis dan tak luput terima kasih penulis ucapkan pada semua kakak-kakak cantik yang berada di lantai 12 Menara MAINS yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

9. Ustadz Wan Aminuddin Wan Abdullah, Puan Zana Ruslinda binti Ujang, Puan Zurina binti Li@Zulkifli, Cik Khairunnisa binti Hamzah, Cik Fatin Liyana selaku konselor dan *staff* PK MAINS. Terima kasih sudah membantu dan bersedia menjadi keluarga peneliti selama berada di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS) Malaysia.
10. Keluarga tanpa ikatan darah, Wulandari Permatasari, Rizka Awdina, Shintya Wulan Safitri yang dengan cara mereka masing-masing telah membantu dan menginspirasi penulis.
11. Sahabat-sahabatku Firda, Nikmah, Monica, Mykerr dan Novi terima kasih karena menjadi sahabat yang selalu ada dan menerimaku apa adanya. Kebersamaan kita tak akan pernah terlupa.
12. EXO oppa yang telah mengisi hari-hariku dengan penuh semangat.
13. Keluarga besar AMKT Ruhui Rahayu Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih telah menjadi rumah yang nyaman untuk singgah dalam perantauan.
14. Teman-temanku ZIFWRABS, Fauzan, Ilham, Firman, Rysgant, dan Bergaz, terima kasih sudah mau menjadi teman penulis sejak maba ayo segera selesaikan skripsi kalian dan mari berteman hingga kita tua.

15. Teman-teman yang ku temui di setiap kesempatan yang berbeda, Mak Dhanie, Ainun, Ida, Faizah, Atik, Vensa yang telah membantu penulis sejak awal kepenulisan skripsi ini.
16. Teman-teman seperjuangan PPL dan Riset Internasional di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia Lailatul Widha, Arina Rijki Aulia, Silvia Hadi, dan Anggarini Widyastuti yang membagi suka dan duka bersama di Negeri Jiran selama 45 hari.
17. Keluarga besar BKI 2016, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan studi penulis. Mengenal kalian adalah sesuatu yang berharga. Salam semangat dan sukses selalu.
18. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril maupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi ladang pahala bagi kita semua dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima adanya kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 7 Februari 2020

Penulis

Arini Khamsiatul Effiah

ABSTRAK

ARINI KHAMSIATUL EFFIAH (16220026). *Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami Di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena perselingkuhan yang terjadi, tidak hanya di Indonesia namun juga di Malaysia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami oleh konselor di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang konselor yang menggunakan tahapan *self-healing*. Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif menggunakan teknik triangulasi sumber data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahapan *self-healing* yang dilakukan istri korban perselingkuhan suami di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia, yaitu: Pertama, tahap mengkonsepsi isu (*the decision to heal*) adalah tahap pengenalan masalah. Kedua, tahap pengurusan emosi (*the emergency stage*) adalah tahap pengendalian emosi. Ketiga, tahap pengurusan diri (*breaking silence*) adalah tahap berfikir rasional. Keempat, tahap pengurusan strategi (*disclosures and confrontation*) adalah tahap berkompromi. Kelima, tahap kesadaran diri (*resolution and moving on*) adalah tahap pilihan akhir.

Kata kunci: *Self-Healing* Istri, Perselingkuhan Suami, Konselor.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	5
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kajian Pustaka	11
G. Kerangka Teori.....	17
H. Metode Penelitian.....	52
BAB II GAMBARAN UMUM PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN (PK MAINS) MALAYSIA	64

A. Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia (MAINS)	64
B. Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (Pusat Kaunselin MAINS)	66
1. Latar Belakang Berdirinya Pusat Kaunseling MAINS	66
2. Letak Geografis Pusat Kaunseling MAINS	69
3. Visi dan Misi Pusat Kaunselin MAINS	70
4. Tujuan Pusat Kaunseling MAINS	71
5. Pusat Kaunseling MAINS	71
C. Kasus Yang Ditangani Pusat Kaunseling MAINS	83
D. Gambaran Umum <i>Self-Healing</i> Di Pusat Kaunseling MAINS	86
 BAB III SELF-HEALING ISTRI KORBAN PERSELINGKUHAN SUAMI DI PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN (PK MAINS) MALAYSIA	
A. Mengkonsepsi Isu (<i>The Decision to Heal</i>)	95

B. Pengurusan Emosi (<i>The Emergency Stage</i>).....	97
C. Pengurusan Diri (<i>Breaking Silence</i>)	101
D. Pengurusan Strategi (<i>Disclosures and Confrontations</i>)	102
E. Kesedaran Diri (<i>Resolution and Moving On</i>).....	107
BAB IV PENUTUP.....	116
A. Kesimpulan.....	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	127
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Arah dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *Self-healing* pada klien (istri) yang suaminya berselingkuh di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan. Oleh karena itu, demi menghindari adanya kerancuan dan kesalahpahaman, maka rincian dari judul ini adalah “*Self-Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami Di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia*”, dan terdapat beberapa istilah yang perlu dijabarkan secara operasional. Beberapa istilahnya ialah:

1. *Self-Healing*

Istilah *self*, berasal dari bahasa Inggris yang berarti diri.¹ Diri (*self*) adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Diperoleh melalui pengalaman dimana diri (*I* atau *me*) terlibat di dalamnya sebagai objek atau subjek.²

¹ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1976), Hlm. 511.

² Bau Ratu, *Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling*, (Palu: Universitas Tadulako, Fakultas

Self-healing adalah proses membangun dan memberdayakan kemampuan dalam diri untuk menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik dimana kemampuan tersebut dimiliki oleh setiap individu yang bisa dipelajari secara mandiri atau dilatih dengan bantuan praktisi ahli dimana manusia mempersepsi berbagai hal secara sendiri-sendiri serta mengorganisirnya melalui proses-proses perseptual hingga menjadi keseluruhan yang bermakna.³

Berdasarkan pemaparan di atas yang dimaksud dengan *self-healing* ialah proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri individu untuk menyembuhkan luka dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa-peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu tersebut.

2. Istri Korban Perselingkuhan Suami

Terdapat empat kata dalam kalimat “Istri Korban Perselingkuhan Suami”. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, kata “Istri” memiliki arti yaitu wanita (perempuan) yang telah bersuami atau

Keguruan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan Konseling).

³ Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus Di Women Crisis Center Jombang*, Surabaya: Istitut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013, Hlm. 48.

biasa disebut wanita yang telah menikah.⁴ Kata “Korban” disini memiliki arti menderita (rugi dan lain sebagainya) dalam bentuk kesetiaan.⁵ Kata “Perselingkuhan” merupakan suatu kata imbuhan dengan kata dasarnya yaitu “Selingkuh” yang berarti suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, tidak berterus terang, tidak jujur, curang, dan menyeleweng.⁶ Terakhir ialah kata “Suami” yang memiliki arti pria yang menjadi pasangan hidup resmi seorang perempuan (istri).⁷

Berdasarkan pemaparan di atas yang dimaksud dari kalimat “Istri Korban Perselingkuhan Suami” ialah wanita yang telah memiliki pasangan namun dicurangi oleh pasangannya karena alasan-alasan tertentu.

3. Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (Pusat Kaunseling MAINS)

Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS) merupakan suatu Badan Agama Islam tertinggi yang ada di Negeri Sembilan. MAINS beralamat di jalan Taman Bunga 70100, Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia. MAINS memiliki tugas

⁴ Dendy Sugono, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), Hlm. 602.

⁵ *Ibid.*, Hlm. 810.

⁶ *Ibid.*, Hlm. 1393.

⁷ *Ibid.*, Hlm. 1532.

yaitu mengurus semua urusan agama yang ada di Negeri Sembilan. Ada beberapa bidang atau divisi dalam MAINS ini sendiri, diantaranya ialah Baitulmal, Pusat Zakat Negeri Sembilan, Pusat Konseling, Pusat Waqaf Negeri Sembilan dan beberapa bidang lain yang berkaitan dengan urusan agama Islam yang ada di Negeri Sembilan.⁸

Di sini penulis memfokuskan penelitian di bidang konseling yang ada di MAINS sendiri, yaitu Pusat Kaunseling MAINS (PK MAINS). Pusat Kaunseling yang ada di MAINS ini merupakan suatu pusat layanan yang memfasilitasi secara gratis apabila ada masyarakat Malaysia yang ingin melakukan layanan konseling. Beberapa layanan yang sering dilakukan oleh Pusat Kaunseling MAINS yaitu layanan konseling individu atau kelompok, layanan konseling karir, layanan konseling keluarga, konsultasi, ceramah dan *workshop*.⁹

⁸ Admin, “*Fungsi Majelis Agama Islam Negeri Sembilan*”, <http://www.mains.gov.my/fungsi-mains>, diakses pada 16 September 2019.

⁹ Admin, “*Fungsi Majelis Agama Islam Negeri Sembilan*”, http://www.mains.gov.my/pusat-kaunseling-mains?p_p_id=56_INSTANCE_dKNa6JiBIQk4&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-12&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&page=3, diakses pada 16 September 2019.

Berdasarkan penegasan judul di atas, maka maksud dari judul “*Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)” adalah tahapan penyembuhan diri oleh istri yang menjadi klien akibat dari perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

B. Latar Belakang Masalah

Pernikahan (perkawinan) merupakan salah satu tahapan paling penting dalam kehidupan manusia. Pernikahan yang ideal merupakan suatu hubungan timbal balik yang dimana masing-masing pasangan akan memperoleh dukungan emosional, fisik, moril, rasa aman, nyaman, bahagia, serta pemenuhan akan kebutuhan seksualnya. Di balik kebahagiaan dan kenyamanan yang diperoleh dari hubungan dengan pasangan, perkawinan juga dapat menjadi sumber stres yang luar biasa.¹⁰

Ketua *Indonesian Lecturer and Researcher Association in Malaysia* (ILRAM) Dr. Riza Muhida menyatakan setidaknya ada dua alasan kuat yang dapat menyokong penelitian dilakukan di Malaysia. Pertama, keadaan lingkungan akademik dan penelitian yang ada di

¹⁰ Sarafino, E. (2006). *Health Psychology. Biopsychosocial Interaction. (5th ed).* New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Malaysia dinilai lebih kondusif dibandingkan di Tanah Air, lingkungan kondusif yang dimaksud disini ialah kebebasan dalam pengembangan kemampuan akademik dan penelitian yang ditunjang dengan fasilitas, akses, dan dukungan yang terbilang cukup besar. Kedua, kenyamanan bagi diri sendiri dan keluarga.¹¹

Dilansir dalam salah satu *website* Malaysia, satu kasus perceraian terjadi setiap 10 menit sejak tahun 2014. Kondisi ini terus meningkat 2 kali lipat dalam tempo 8 tahun sejak tahun 2004. Pada tahun 2016, tercatat sebanyak 48,077 kasus perceraian yang terjadi dalam 6 bulan pertama.¹² Di Pusat Kaunseling MAINS sendiri masalah rumah tangga yang melibatkan hubungan antara suami istri sering menjadi rujukan dari klien yang datang untuk mendapatkan sesi bimbingan dan konseling. Nilai statistik keseluruhan dari tahun 2012-2014 menunjukkan ada 636 sesi konseling rumah tangga yang telah dilaksanakan. Berdasarkan fenomena dalam hubungan suami istri di Pusat Kaunseling MAINS, penulis ingin mengkaji isu-isu yang menjadi penyebab keretakan hubungan suami istri di kalangan

¹¹ Detik News, “*Malaysia Jadi Tempat Mengabdi Ratusan Dosen dan Peneliti RP*” <https://news.detik.com/berita/d-1353408/malaysia-jadi-tempat-mengabdi-ratusan-dosen-dan-peneliti-ri>, diakses pada 3 januari 2020.

¹² CompareHero.my, “*Jumlah Bayaran Yang Diperlukan Dalam Prosedur Penceraian Di Malaysia*”, <https://www.comparehero.my/travel-lifestyle/articles/berapa-kos-bercerai>, diakses pada 18 September 2019

klien Pusat Kaunseling MAINS dan mengetahui proses penyembuhannya. Dimana salah satu penyebab dari masalah-masalah yang ada di Pusat Kaunseling MAINS sendiri ialah perselingkuhan.¹³

Perselingkuhan dapat diartikan sebagai kegiatan seksual atau emosional dilakukan oleh salah satu atau kedua individu terikat dalam hubungan berkomitmen dan dianggap melanggar kepercayaan atau norma-norma (terlihat maupun tidak terlihat) berhubungan dengan eksklusivitas emosional atau seksual. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang amat besar bagi istri dan berlangsung dalam jangka yang panjang. Berbagai perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, tidak berharga, dikhianati dan benci, dirasakan secara intens oleh istri. Keinginan untuk bercerai biasanya akan muncul pada awal-awal terbukanya perselingkuhan. Istri yang awalnya amat percaya pada kesetiaan suami kemudian berubah menjadi seseorang yang sangat pencuriga dan berusaha mengetahui langkah suaminya setiap hari.

¹³ Zurini Bt Li @ Zulkifli dan Ku Suhaila Ku Johari, “*Isu Dalam Hubungan Suami Isteri Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan* (Seremban)”, [https://www.academia.edu/36023943/ISU_DALAM_HUBUNGAN_SUA MI_ISTERI_DI_PUSAT_KAUNSELING_MAJLIS_AGAMA_ISLAM_NEGERI_SEMBILAN_SEREMBAN?auto=download](https://www.academia.edu/36023943/ISU_DALAM_HUBUNGAN_SUA_MI_ISTERI_DI_PUSAT_KAUNSELING_MAJLIS_AGAMA_ISLAM_NEGERI_SEMBILAN_SEREMBAN?auto=download), diakses pada 18 September 2019.

Salah satu cara yang dapat membantu mengatasi permasalahan ini adalah dengan menggunakan tahapan *self-healing*. *Self-healing* merupakan proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri individu untuk menyembuhkan luka dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa-peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu tersebut. Tentunya masyarakat umum pasti mengenal apa itu *self-healing*, namun dalam pelaksanaannya tentu saja berbeda-beda karena setiap individu itu unik maka dari itu penyembuhan diri masing-masing individunya pun berbeda.

Perselingkuhan merupakan hal yang tentunya melukai perasaan istri, memberikan hati secara sepenuhnya namun dikhianati oleh individu yang dipercayai membuat istri kehilangan kendali akan kelanjutan kehidupannya. Maka dibutuhkan metode *self-healing* yang tepat untuk pelaksanaannya. Beberapa metode itu adalah meditasi, teknik-teknik relaksasi, seni bela diri, latihan tradisional, maupun terapi yang diberikan oleh terapis.

Berkaitan dengan hal yang telah dipaparkan di atas, peneliti mendapat informasi dari konselor Pusat Konseling MAINS bahwa Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia menggunakan tahapan *self-healing*

dalam proses konseling yang mereka lakukan, dimana tahapan *self-healing* yang digunakan disini di-*combine* dengan menggunakan pendekatan konseling spiritual menurut Al-Ghazali.¹⁴

Penulis memilih untuk mengangkat masalah ini dikarenakan hampir setiap individu akan melanjutkan atau sedang menjalani kehidupan bersama individu lainnya atau pasangan, dua kepala dengan pemikiran yang berbeda dijadikan satu tentu tidak mudah. Banyak sekali permasalahan yang dapat timbul apabila tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Hal ini rentan terjadi pada pasangan manapun yang diakibatkan oleh beragam faktor, yang kemudian dengan tingginya angka permasalahan keluarga yang ditangani oleh Pusat Kaunseling MAINS membuat penulis memilih untuk meneliti tahapan *self-healing* yang digunakan oleh konselor pada Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia.

Untuk itu penelitian ini perlu dilakukan demi membantu meningkatkan pemahaman dan membuka wawasan penulis terhadap ranah konseling mengenai tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami

¹⁴ Wawancara dengan konselor Pusat Kaunseling MAINS, Ustadz Azman, pada tanggal 24 September 2019.

yang terjadi di Malaysia tepatnya di Pusat Kaunseling MAINS.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan judul serta latar belakang yang dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami yang terjadi di Pusat Kaunseling MAINS?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan secara *holistic* mengenai tahapan *self-healing* yang digunakan oleh konselor Pusat Kaunseling MAINS dalam menangani kasus mengenai masalah istri yang terjadi akibat dari perselingkuhan suami.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini ialah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua kalangan, baik konselor, guru BK, mahasiswa terkait dengan bimbingan konseling, maupun pasangan lain yang mengalami masalah serupa, khususnya bagi para istri untuk mengetahui tahapan dari *self-healing* yang dilakukan oleh konselor untuk

mengurangi dampak yang timbul akibat perselingkuhan suami.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan secara terperinci tentang tahapan *self-healing* yang dilakukan oleh konselor di Pusat Kaunseling MAINS akibat perselingkuhan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan serta landasan penelitian, khususnya pada bidang Bimbingan Konseling Islam, terkait dengan *self-healing* istri yang menjadi korban perselingkuhan dari suami.

F. Kajian Pustaka

Sepanjang pengamatan peneliti hingga saat ini, ada beberapa hasil penelitian yang membahas tentang *self-healing*, akan tetapi menekankan pada titik fokus yang berbeda atau objek penelitian yang berbeda, dan berikut beberapa kajian pustaka yang digunakan peneliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Dian Puji Lestari dengan judul “Pengaruh *Self-Healing* Dengan Metode *Deep Breathing* Dan Afirmasi

Positif Terhadap Rerata Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial” pada tahun 2017.¹⁵ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keefektifan *self-healing* dengan metode *deep breathing* dan afirmasi positif bagi pasien yang menderita hipertensi esensial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-healing* dengan metode *deep breathing* dan afirmasi positif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi esensial. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada fokus dan subjek penelitian. Penelitian ini berfokus pada nilai dari hasil metode *self-healing* yang diteliti dan menggunakan pasien hipertensi esensial sebagai subjek. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada tahapan *self-healing* akibat perselingkuhan dan menggunakan subjek istri yang menjadi klien di pusat kaunseling.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Zalhratika Zalafi, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, tahun 2015 dengan judul “Dinamika

¹⁵ Andi Dian Puji Lestari, *Pengaruh Self-Healing Dengan Metode Deep Breathing Dan Afirmasi Positif Terhadap Rerata Penurunan Darah Pasien Hipertensi Esensial* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Fakultas Kedokteran, 2017).

Psikologis Perempuan Yang Mengalami Perselingkuhan Suami”.¹⁶ Hasil dari penelitian ini menunjukkan dinamika yang dialami perempuan yang bercerai setelah bertahan mengalami perselingkuhan suami yang dapat digambarkan dengan teori roller coaster dimana fluktuasi emosi terjadi setelah mengalami perselingkuhan. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada fokus penelitiannya. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui jalannya dinamika psikologis pada perempuan yang mengalami perselingkuhan oleh suami. Sedangkan penelitian yang saya lakukan berfokus pada tahapan *self-healing* yang dilakukan istri yang mengalami perselingkuhan suami.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fuad Hasan pada tahun 2013 dengan judul “Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Terhadap Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self-Healing* (Studi Kasus pada Miss. X di Women’s

¹⁶ Zalhrtika Zalafi, *Dinamika Psikologis Perempuan Yang Mengalami Perselingkuhan Suami* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2015).

Crisis Center Jombang)”.¹⁷ Penelitian ini menjelaskan tentang *self-healing* yang dilakukan terhadap anak yang mengalami trauma psikologis. Hasil penelitian ini adalah anak sudah bisa mempersepsikan dirinya dengan baik dan dapat berfikir positif mengenai masa lalunya serta tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian ini memilih anak yang mengalami trauma psikologis akibat dari kekerasan seksual. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan mengambil istri korban perselingkuhan suaminya sebagai subjek.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Astry Cahyuningsih, Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, tahun 2017 dengan judul “Upaya “Kiprah Perempuan” Dalam Memberikan *Trauma Healing* Kepada Korban Pelanggaran Hak Asasi Manusia (HAM)

¹⁷ Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Terhadap Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing (Studi Kasus pada Miss.X di Women's Crisis Center Jombang)* (Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013).

Berat Tahun 1965 Di Sleman Yogyakarta”.¹⁸

Penelitian ini menjelaskan bagaimana upaya pergerakan perempuan dalam memberikan *trauma healing*. Hasil dari penelitian ini adalah untuk menangani korban yang masih mengalami trauma, Kiprah Perempuan menggunakan teknik trauma healing individu dan kelompok dengan dampak yang timbul adalah munculnya kemauan untuk terbuka dari korban tentang siapa dirinya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus penelitian, dimana penelitian ini berfokus pada upaya yang perempuan berikan untuk menyembuhkan orang lain, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada upaya yang perempuan berikan untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Muhajarah, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tahun 2016 dengan judul “Perselingkuhan Suami Terhadap Istri Dan Penanganannya”.¹⁹ Penelitian ini menjelaskan tentang perselingkuhan yang

¹⁸ Astry Cahyuningsih, *Upaya “Kiprah Perempuan” Dalam Memberikan Trauma Healing Kepada Korban Pelanggaran HAM Berat Tahun 1965* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2017).

¹⁹ Kurnia Muhajarah, *Perselingkuhan Suami Terhadap Istri Dan Upaya Penanganannya* (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2016).

dilakukan oleh suami dan penanganannya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan upaya penanganan perselingkuhan antara lain adalah mengawasi pergaulan suami, berupaya sekuat tenaga menciptakan suasana rumah tangga yang harmonis, berupaya memberi contoh yang baik, dan membangun lingkungan yang kondusif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus penelitian, dimana penelitian ini berfokus pada proses penanganan perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada tahapan penyembuhan diri yang dilakukan istri akibat dari perselingkuhan itu sendiri.

Penelitian yang sudah dipaparkan di atas masing-masing memiliki persamaan dan perbedaan tersendiri. Secara garis besar penelitian di atas memiliki persamaan dengan peneliti terkait *self-healing* dan perselingkuhan suami. Namun perbedaan antara penelitian di atas dengan peneliti dapat dilihat dengan jelas yang terletak pada fokus dan subjek penelitian, dimana fokus peneliti terletak pada cara dan teknik yang digunakan oleh konselor dalam penyadaran

mengenai *self-healing* klien sedangkan subjek peneliti merupakan klien di Pusat Kaunseling MAINS.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang *Self-Healing*

a. Pengertian *Self-Healing*

Self-healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self-healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa *stress*, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self-healing* sendiri dapat membantu dan mempercepat penyelesaian masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.²⁰

²⁰Lia Amaliatul, *Self-Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*, (Banten: Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, 2016).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self-healing* ialah proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu itu sendiri untuk memulihkan dirinya sendiri.

b. Tujuan *Self-Healing*

Self-healing adalah sebuah proses sederhana yang membantu penyembuhan luka batin dengan melibatkan kekuatan dalam diri secara penuh untuk beranjak dan bangkit dari penderitaan, tanpa bantuan orang lain, tanpa media apapun. *Self-healing* membantu individu agar lebih mengenali pikiran dan perasaan negatif yang selama ini mengurung diri. Setelah mengenali dan menerimanya, individu akan mampu mengurai satu persatu masalah yang membebani pikiran dan perasaannya. Tujuannya bukan mengingat-ingat luka yang telah berlalu, tetapi mengajak individu untuk lebih memahami dirinya sendiri.

c. Jenis-jenis *Self-Healing*

Jenis-jenis *self-healing* terbagi ke dalam beberapa metode sebagai berikut:

1) Meditasi.

Meditasi adalah pengosongan pikiran dari hal-hal yang dapat menciptakan percakapan dalam pikiran seseorang. Secara umum, terdapat dua jenis meditasi, yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi kesadaran. Meditasi konsentrasi adalah suatu cara mengarahkan pikiran agar berkonsentrasi hanya pada satu objek tunggal, sedangkan meditasi kesadaran adalah praktek meditasi yang menyadari apa yang sedang dilakukan oleh pikiran namun tidak berkonsentrasi pada suatu objek yang dipikirkan secara terus-menerus.²¹

2) Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan

²¹ Wijaya, W.Y., *Meditasi Buddhis, Perspektif Sains*. (online). Tersedia di: <https://www.kompasiana.com/willyyandi/55009057813311d019fa7ad2/meditasi-buddhis-perspektif-sains?page=all>, diakses pada 19 November 2019.

masalah mental dan fisik (psikosomatis). Hipnosis didefinisikan sebagai suatu metode berkomunikasi verbal atau nonverbal yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai nilai (sistem nilai atau nilai dasar spiritual) yang dimiliki. Hipnoterapi merupakan terapi psikologi yang menggunakan metode hipnosis ditambahkan dengan teknik-teknik atau *tool-tool* tertentu untuk mengatasi masalah atau kendala psikologi seseorang.²²

3) *Biofeedback*

Biofeedback adalah teknik relaksasi yang melibatkan kesadaran seseorang untuk dilatih mengatasi rasa sakit dan stress yang berlebih dengan

²² Andi Dian Puji Lestari, *Pengaruh Self-Healing Dengan Metode Deep Breathing Dan Afirmasi Positif Terhadap Rerata Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Fakultas Kedokteran, 2017), Hlm. 15.

cara mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Teknik ini dilakukan dengan bantuan instrumen pemantau untuk mengukur dan memberikan umpan balik informasi tentang tekanan darah, ketegangan otot, denyut jantung, respon keringat, suhu kulit, atau aktivitas otak.

4) *Qi Gong*

Qi Gong atau Chikung adalah salah satu latihan tradisional Cina yang terdiri dari latihan pernafasan dan gerakan yang lembut.²³

5) *Tai Chi*

Tai Chi atau sering juga disebut *Tai Chi Quan* atau *Shadow Boxing* adalah seni bela diri asal Cina kuno yang menggabungkan gerakan-gerakan lembut dengan unsur meditasi, kesadaran tubuh, citra, dan pernapasan. Teknik-teknik dalam *Tai Chi* dilakukan dengan berjalan, sedangkan teknik dalam *Qi Gong* dilakukan dalam

²³ *Ibid.*, Hlm. 16.

keadaan berdiri, duduk di lantai atau kursi.

6) *Deep Breathing*

Deep breathing atau *slow-breathing* atau *diaphragmatic breathing* atau *abdominal breathing* atau *belly breathing* atau relaksasi pernapasan dalam adalah salah satu metode *self-healing* dengan cara mengambil nafas secara labat dan dalam serta berkonsentrasi terhadap pergerakan udara yang dihirup dan dikeluarkan melalui lubang hidung.²⁴

7) Afiriasi Positif

Afiriasi positif atau *self-affirmation* atau *positive self-talk* atau *positive self-statement* adalah salah satu bentuk terapi psikologi transendental dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif sederhana secara berulang kepada diri sendiri. Afiriasi positif merupakan salah satu strategi *coping stress* yang relatif mudah dilakukan

²⁴ *Ibid.*, Hlm. 17.

dan merupakan suatu pendekatan dalam manajemen *stress*.²⁵

d. Tahap-tahap Proses *Self-Healing*

Menurut Bass & Davis proses penyembuhan adalah suatu proses yang berlangsung secara terus menerus. Istri harus melalui berbagai tahapan tertentu supaya dapat kembali seperti sedia kala. Tahapan yang ada dalam proses penyembuhan ini ada empat belas, namun tidak semua dapat dialami oleh korban. Tahapannya ialah:²⁶

1) *The decision to heal*

Keputusan untuk sembuh merupakan suatu keputusan penting sekaligus berat bagi istri agar dapat lepas dari permasalahan dan dapat menjalani hari-harinya seperti sedia kala. Apabila keputusan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, istri mampu menerima diri sendiri, lebih terbuka

²⁵ *Ibid.*, Hlm. 18.

²⁶ Retno Widyningsih, *Studi Kasus Proses Pemulihan Pada Korban Perkosaan*, (Surabaya: Universitas Surabaya, Fakultas Psikologi, 2004), Hlm. 32.

secara emosional, dan lebih kuat dalam menghadapi permasalahan.

2) *The emergency stage*

Di tahap ini, istri mengalami krisis yang merupakan suatu proses alami yang harus dihadapi dan dilalui oleh istri. Krisis yang dihadapi tiap individu pun tidak sama, sehingga setiap masalah yang dihadapi harus dibarengi dukungan dan kesadaran diri bahwa permasalahan tersebut tidak berlangsung selamanya.

3) *Remembering*

Untuk memulai proses penyembuhan diri, mengingat masa-masa sebelum terjadinya perselingkuhan maupun saat-saat perelingkuhan adalah langkah pertama.

4) *Believing it happened*

Untuk dapat sembuh dari permasalahan yang dialami, istri harus percaya apabila itu benar-benar terjadi. Namun hal ini sangat sulit untuk istri, beberapa istri akan menyangkal terjadinya perselingkuhan dalam

hubungan mereka. Penyangkalan ini disebabkan rasa percaya yang berlebih terhadap suami dan menganggap perselingkuhan adalah salah satu bentuk penghinatan yang tidak akan terjadi.

5) *Breaking silence*

Bagian penting dari penyembuhan adalah dengan menceritakan permasalahan yang terjadi kepada orang lain. Berbicara dengan orang yang dapat dipercaya dan dapat memahami permasalahan yang terjadi menjadi kunci kuat penyembuhan pada diri istri.²⁷

6) *Understanding it wasn't your fault*

Menyalahkan diri sendiri merupakan perwujudan dari pikiran-pikiran yang menyesatkan. Dengan percaya dan berprinsip masalah yang dihadapi adalah kesalahannya sendiri, membuat istri tidak akan segera pulih dan akan *stuck* dengan menyalahkan dirinya sendiri..

²⁷ *Ibid.*, Hlm. 37.

7) *Making contact with the child within*

Agar dapat menerima diri sendiri secara utuh, istri dapat mengingat kembali masa kecilnya dan mulai merawat masa lalunya, walaupun hal ini dimulai dengan ketidakpercayaan, istri harus memiliki komitmen yang kuat untuk melakukannya.

8) *Trusting yourself*

Dalam diri semua individu, terdapat suara hati yang dapat mengatakan apa yang dirasakan. Suara hati itu terselubung, apabila istri tidak belajar mendengarkannya maka istri tidak akan tahu. Pada beberapa program, individu diminta untuk lebih belajar dan mengenali suara hatinya untuk memberinya peringatan akan adanya bahaya di masa mendatang, hal ini mengarah kepada suara, intuisi, dan perasaan.²⁸

²⁸ *Ibid.*, Hlm. 39.

9) *Grieving and mourning*

Kesedihan dan kekecewaan yang terpendam membatasi kemampuan bahagia istri untuk melakukan spontanitas dalam kehidupannya. Bagian penting dari pengalaman traumatik ialah pengekspresian dan membagi perasaan. Melepaskan perasaan sakit dan memperbaiki kehidupan sangatlah penting bagi istri, dukungan yang tepat dapat membuat istri melalui masa-masa sulitnya.

10) *Anger*

Kemarahan adalah respon alami yang terjadi pada istri, namun apabila pemusatan kemarahan istri tidak sesuai dengan tempatnya istri dapat merasa sangat buruk. Adanya perasaan menghakimi diri sendiri, merendahkan diri sendiri, maupun pengalihan atas kemarahan dengan melakukan hal-hal spontan yang belum pernah dilakukan sebelumnya adalah bentuk penyembuhan yang negatif. Istri harus dapat menempatkan kemarahannya

secara benar dan tepat, namun hal ini membutuhkan waktu yang tak bisa terhitung sebentar.

11) Disclosures and confrontations

Membuka diri dan menghadapi masalah sangatlah sulit, namun merupakan peluang istri untuk menyampaikan perasaannya secara langsung, memecahkan teka-teki, dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan istri. Apapun konsekuensi yang dihadapinya, istri menjadi lebih lega dan dapat melepaskan emosinya.²⁹

12) Forgiveness

Proses memaafkan yang paling penting ialah memaafkan diri sendiri. Dengan memaafkan dan menerima diri sendiri, istri akan memahami rasa kemanusiaan dan mampu melihat keadaan secara lebih luas, serta memiliki perasaan yang lega di dalam batinnya.

²⁹ *Ibid.*, Hlm. 43.

13) Spirituality

Agama menjadi pendorong istri dalam menghindari emosi-emosi yang terjadi secara berlebihan. Menemukan kehidupan rohani dalam diri istri merupakan satu aspek penting dalam penyembuhan diri. Dengan agama sebagai petunjuk jalan, istri dapat segera pulih dan bersabar akan segala masalah yang menimpanya.

14) Resolution and moving on

Keputusan untuk pulih akan datang ketika perspektif serta perasaan istri mulai stabil. Istri tidak akan ragu lagi pada apa yang terjadi di kehidupan rumah tangganya dan dapat melihat peluang dalam hidupnya bahwa hidupnya lebih dari sekedar perselingkuhan yang dialaminya. Hal ini membuat istri lebih kuat secara mental dan membuat istri melihat kembali dirinya secara utuh, menerima dan belajar dari masa lalu, serta lebih

mengenali tujuan dan cita-cita yang ada dalam hidupnya.³⁰

e. Kaidah Perawatan *Self-Healing*

Untuk mengatasi perasaan-perasaan sedih maupun kecewa yang diperoleh akibat dari perselingkuhan yang dilakukan oleh suami yang dapat menghambat kesejahteraan hidup istri, Al-Ghazali menerangkan untuk terlebih dahulu mengenal pasti puncak dari kesedihannya dengan kaidah perawatan sebagai berikut:

- 1) *Mujahadah* agar dapat berlapang dada dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT sebagai salah satu bukti nyata cinta seorang hamba kepada Sang Pencipta. Kecintaan yang mendalam ini menyebabkan klien untuk dapat menerima segala permasalahan yang mengecewakannya dan menyelesaikannya.
- 2) Meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah SWT akan memberikan pahala yang sesuai dengan ketabahannya dalam

³⁰ *Ibid.*, Hlm. 46.

menyelesaikan permasalahan yang mengecewakannya tersebut.

- 3) Meyakini adanya hikmah dibalik setiap permasalahan yang terjadi.³¹

2. Tinjauan tentang Istri Korban Perselingkuhan Suami

a. Pengertian Perselingkuhan

Selingkuh dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai perbuatan atau perilaku yang suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan dirinya sendiri, tidak berterus terang, tidak jujur, dan curang.³² Sedangkan Blow dan Hartnett mengungkapkan perselingkuhan secara terminologi merupakan kegiatan seksual atau emosional dilakukan oleh salah satu atau kedua individu yang terikat dalam hubungan berkomitmen dan dianggap melanggar kepercayaan atau norma-norma (terlihat maupun tidak terlihat) yang

³¹ Salasiah Hanin Hamjah, “*Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali*”, (Kuala Lumpur: Mahkota Enterprise, 2016), Hlm.167.

³² Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), Hlm. 1021.

berhubungan dengan eksklusivitas emosional atau seksualnya.³³

Pada prinsipnya, setiap orang menghendaki kehidupan yang normal dan dapat diterima dalam kehidupan sosial. Demikian pula dalam kehidupan perkawinan, situasi yang pada awalnya dinilai harmonis dapat berubah menjadi konflik dan pertengkaran ketika suami melakukan perselingkuhan. Kenyataan ini terkadang sulit diatasi, bahkan tidak sedikit masalah rumah tangga yang berakhir dengan perceraian. Ada banyak bentuk perselingkuhan, dari yang besar hingga yang kecil dan dimulai dengan sekedar curhat sampai kepada hubungan yang lebih intim. Semuanya merupakan bentuk penyelewengan yang dapat menghilangkan hakikat berkeluarga sebenarnya. Apapun alasannya dan seberapa besar bentuk perselingkuhan tidak dapat dibenarkan. Pemicunya sangat banyak dan beragam, tapi semuanya bermuara pada

³³ Anwar Bastian, “*Perselingkuhan sebagai Kenikmatan Menyesatkan.*” Jurnal Psikologi Perkembangan, Vol. 8, No. 2, Juni 2012.

ketidakharmonisan antara hubungan suami dan istri.³⁴

Perselingkuhan merupakan peristiwa yang menyakitkan bagi semua pihak, bukan hanya istri dan anak yang menjadi korban atau efek dari perselingkuhan, namun masyarakat pun mengecam perbuatan perselingkuhan. Perilaku selingkuh sendiri dapat dikategorikan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri yakni upaya mempertahankan keseimbangan diri dalam menghadapi tantangan terhadap kebutuhan diri. Kebutuhan-kebutuhan yang dianggap tidak tercapai dalam keluarga akan tercapai pemenuhannya secara semu dengan cara berselingkuh.³⁵ Dengan berselingkuh kebutuhan yang tidak tercapai akan terselesaikan sehingga memberikan keseimbangan untuk sementara waktu, namun cara itu merupakan cara yang semu dan tidak tepat, maka yang terjadi adalah

³⁴ Muhammad Abdul Ghoffar, *Menyikapi Tingkah Laku Suami*, (Jakarta: almahira, 2006), Hlm. 55.

³⁵ *Ibid.*

timbulnya masalah baru yang menuntut untuk pemecahan masalah lagi.³⁶

b. Pengertian Istri Korban Perselingkuhan Suami

Tidaklah sedikit permasalahan dalam rumah tangga yang berujung pada tindakan perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu pasangan baik suami maupun istri sebagian mencari hiburan dengan melakukan perselingkuhan dengan orang lain, sahabat, sahabat, rekan kerja, atau orang yang baru dikenal. Perilaku selingkuh dapat dikategorikan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri yaitu sebagai upaya mempertahankan keseimbangan diri dalam menghadapi tantangan akan kebutuhan diri. Kebutuhan yang dirasa tidak tercapai dalam keluarga akan dicapai pemenuhannya secara semu dengan cara berselingkuh. Perselingkuhan merupakan salah satu jalan pembuka untuk terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan semu tersebut, maka dari itu perceraian dapat

³⁶ Mohammad Surya, *Bina Keluarga*, (Bandung: Graha Ilmu, 2009), Hlm. 412.

timbul akibat suatu kecemburuan dan gangguan dari pihak ke tiga.³⁷

Terdapat empat kata dalam kalimat “Istri Korban Perselingkuhan Suami”. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, kata “Istri” memiliki arti yaitu wanita (perempuan) yang telah bersuami atau biasa disebut wanita yang telah menikah.³⁸ Kata “Korban” disini memiliki arti menderita (rugi dan lain sebagainya) dalam bentuk kesetiaan.³⁹ Kata “Perselingkuhan” merupakan suatu kata imbuhan dengan kata dasarnya yaitu “Selingkuh” yang berarti suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, tidak berterus terang, tidak jujur, curang, dan menyeleweng.⁴⁰ Terakhir ialah kata “Suami” yang memiliki arti pria yang menjadi pasangan hidup resmi seorang perempuan (istri).⁴¹

³⁷ Etak Saputra, *Tinjauan Yuridis Tentang Perceraian Akibat Perselingkuhan*, Jurnal, Fakultas Hukum, Universitas Mataram, 2013, Hlm, 2.

³⁸ Dendy Sugono, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), Hlm. 602.

³⁹ *Ibid.*, Hlm. 810.

⁴⁰ *Ibid.*, Hlm. 1393.

⁴¹ *Ibid.*, Hlm. 1532.

Jadi yang dimaksud dari kalimat “Istri Korban Perselingkuhan Suami” ialah wanita yang telah memiliki pasangan namun dicurangi oleh pasangannya karena alasan-alasan tertentu.

c. Tahap-tahap Kesedihan yang Dialami Istri

Kesedihan yang terjadi akibat perselingkuhan dapat dijelaskan melalui model “proses berduka” dari Kubler-Ross yang terdiri dari 5 tahapan, yakni:

1) Tahap Penolakan

Awal tahap ini diwarnai dengan perasaan tidak percaya, penolakan terhadap informasi yang ada mengenai perselingkuhan sang suami. Dalam beberapa hari istri merasa mati rasa yang menjadi respon perlindungan diri terhadap rasa sakit yang dirasa berlebihan. Bila tidak berlarut-larut, penolakan ini akan menjadi mekanisme otomatis yang menghindarkan diri dari luka batin yang dalam.

2) Tahap Kemarahan

Setelah melewati masa penolakan, istri kemudian mengalami

perasaan marah yang dahsyat. Istri biasanya akan memaki-maki suami atas perbuatannya, sering menangis, lalu melakukan kekerasan fisik terhadap suami. Kemarahan seringkali dilampiaskan pula kepada wanita yang menjadi pacar atau selingkuhan suami. Di tahap ini, keinginan istri untuk balas dendam kepada suami sangat besar, yang kemudian muncul dalam bentuk keinginan untuk melakukan perselingkuhan atau membuat suami menderita.

3) Tahap Bargaining

Ketika perasaan marah agak mereda, maka istri kemudian memasuki tahap bargaining. Di tahap ini sang istri menyadari kondisi perkawinan yang sedang dalam masa krisis lalu istri berjanji untuk melakukan hal-hal yang dinilai positif agar pernikahan yang dibangun tidak hancur. Contohnya seperti berusaha agar lebih perhatian pada suami, menjadi pasangan yang lebih ekspresif

dalam hubungan seksual, atau dengan cara lebih merawat diri. Keputusan ini kadang dinilai tidak rasional karena pihak yang berselingkuhlah yang seharusnya memperbaiki diri dan meminta maaf.

4) Tahap Depresi

Ditandai dengan kelelahan fisik, perubahan mood secara terus menerus, serta usaha untuk memperbaiki pernikahan dapat membuat istri masuk ke kondisi depresi. Istri pun kehilangan gairah hidup, merasa sedih, tidak ingin merawat diri dan kehilangan nafsu makan. *Mood* depresif dapat menjadi semakin buruk apabila istri meyakini bahwa dirinya yang salah dan menjadi penyebab suami berselingkuh.

5) Tahap Penerimaan

Apabila istri mencapai tahap ini, barulah timbul perkembangan yang positif. Tahap penerimaan terbagi dalam dua tipe. Pertama, penerimaan intelektual yang artinya menerima dan memahami apa yang telah terjadi.

Kedua, penerimaan emosional yang artinya dapat mendiskusikan perselingkuhan tanpa reaksi-reaksi berlebihan. Proses menuju penerimaan ini tidak sama bagi semua orang dan rentang waktu penerimaannya juga berbeda. Selain perasaan sedih dan marah, istri menjadi obsesi terhadap perselingkuhan yang dilakukan sang suami. Sepanjang hari istri tidak dapat melepaskan diri dari berbagai pertanyaan dan detil-detil perselingkuhan. Banyak istri yang menginterogasi suaminya berkali-kali untuk memastikan bahwa suami tidak berbohong dan menceritakan keseluruhan peristiwa. Kebohongan suami selama ini membuat mereka trauma. Walaupun obsesi merupakan hal yang normal, jika tidak diatasi maka sangat merugikan dan menghambat pemulihan kondisi istri.

Karena trauma akibat perselingkuhan amat sulit diatasi, maka seringkali dibutuhkan penanganan langsung oleh

konselor pernikahan. Snyder, Baucom, & Gordon mengembangkan suatu model penanganan yang dinamakan “*Integrative Approach*”. Dalam model tersebut terdapat beberapa komponen, yaitu:

- a) Pengenalan dampak traumatik dari perselingkuhan.
- b) Pengembangan *softskills* penting untuk membina hubungan dalam perkawinan serta mengatasi trauma.
- c) Peningkatan pemahaman pasangan mengenai faktor-faktor yang mengarah pada perselingkuhan.
- d) Pembahasan proses memaafkan dan melanjutkan kehidupan.

Model penanganan terintegrasi juga dikembangkan oleh Fife, Weeks, & Gambescia, yang melibatkan sejumlah tahapan yang mirip dengan model dari Snyder. Kedua model ini telah terbukti dalam membantu pasangan-pasangan untuk kembali pulih dari dampak perselingkuhan

dan meneruskan kehidupan dengan cukup baik.⁴²

d. Bentuk-bentuk Perselingkuhan

Perselingkuhan dapat dibagi menjadi beberapa bentuk. Penggolongannya didasarkan derajat keterlibatan emosional dari pasangan yang berselingkuh. Beberapa bentuk perselingkuhan adalah sebagai berikut:

1) *Serial Affair*.

Tipe perselingkuhan ini paling sedikit melibatkan keintiman emosional tetapi terjadi berkali-kali. Hubungan yang terbentuk dapat berupa perselingkuhan semalam atau sejumlah affair yang berlangsung cukup lama. Dalam *serial affair* tidak terdapat keterlibatan emosional, hubungan yang dijalin hanya untuk memperoleh kenikmatan atau petualangan sesaat. Inti dari perselingkuhan ini adalah untuk seks dan kegairahan. Walaupun tidak melibatkan keterlibatan

⁴² Adriana Soekandar Ginanjar, "*Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami*", Jurnal Psikologi Universitas Indonesia, Vol. 13, No. 1, Juli 2009.

emosional yang mendalam antara pasangan dan kekasih-kekasihnya, namun tidak berarti perselingkuhan ini tidak membahayakan. Tidak adanya komitmen dengan pasangan-pasangan selingkuh menunjukkan juga tidak adanya komitmen terhadap perkawinan. Hubungan dengan pasangan yang berganti-ganti juga berbahaya karena resiko penularan penyakit menular seksual.

2) *Flings*.

Mirip dengan *serial affair*, *flings* ditandai oleh minimnya keterlibatan emosional. Hubungan yang terjadi dapat berupa perselingkuhan satu malam atau hubungan yang terjadi selama beberapa bulan, tetapi hanya terjadi satu kali saja. Dibandingkan dengan tipe perselingkuhan yang lain, *flings* termasuk yang paling tidak serius dampaknya.

3) *Romantic Love Affair.*

Perselingkuhan tipe ini melibatkan hubungan emosional yang mendalam. Hubungan yang terjalin menjadi amat penting dalam keseluruhan kehidupan pasangan. Seringkali pasangan berpikir untuk melepaskan perkawinan dan menikahi kekasihnya. Bila perceraian tidak memungkinkan, perselingkuhan tersebut dapat berlangsung jangka panjang.

4) *Long Term Affair.*

Perselingkuhan jangka panjang merupakan hubungan yang menyangkut keterlibatan emosional paling mendalam. Hubungan dapat berlangsung bertahun-tahun dan bahkan sepanjang kehidupan perkawinan. Cukup banyak pasangan yang merasa memiliki hubungan lebih baik dengan pasangan selingkuhnya daripada dengan suami atau istri. Karena perselingkuhan sudah berlangsung lama, tidak jarang

hubungan ini juga diketahui oleh istri dan bahkan pihak lain di luar hubungan kekerabatan.⁴³

Sedangkan menurut hastuti bahwa indikator perselingkuhan terbagi dalam perilaku seksual dan non seksual:

a) Perilaku non seksual

Bentuk perilaku non seksual dalam perselingkuhan adalah berupaya atau berkeinginan memberi perhatian, keinginan untuk diberi perhatian, keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan lawan jenis di luar pernikahan, dan keinginan berbagi rasa.

b) Perilaku seksual

Perilaku seksual dalam perselingkuhan adalah bersentuhan, ciuman, percumbuan, persetubuhan.

e. Faktor-faktor Penyebab Perselingkuhan

Penyebab perselingkuhan amat beragam dan biasanya tidak hanya disebabkan oleh satu hal saja.

⁴³ Adriana Soekandar Ginanjar, "*Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami*", Jurnal Psikologi Univesitas Indonesia, Vol. 13, No. 1, Juli 2009.

Ketidakpuasan dalam perkawinan merupakan penyebab utama yang sering dikeluhkan oleh pasangan, tetapi ada pula faktor-faktor lain di luar perkawinan yang mempengaruhi masuknya orang ketiga dalam perkawinan. Berdasarkan berbagai sumber, ada sejumlah alasan terjadinya perselingkuhan:

- 1) Tidak tercapainya harapan-harapan dalam perkawinan dan ternyata diperoleh dari pasangan selingkuh.
- 2) Perasaan kesepian.
- 3) Suami dan/atau istri memiliki ide tentang perkawinan dan cinta yang tidak realistis. Ketika perkawinan mulai bermasalah, pasangan menganggap bahwa cinta mereka sudah padam.
- 4) Kebutuhan yang besar akan perhatian.
- 5) Terbukanya kesempatan untuk melakukan perselingkuhan, yaitu kemudahan bertemu dengan lawan jenis di tempat kerja, tersedianya hotel dan apartemen untuk

mengadakan pertemuan rahasia, dan berbagai sarana komunikasi yang mendukung perselingkuhan.

- 6) Kebutuhan seks yang tidak terpenuhi dalam perkawinan.
- 7) Ketidakhadiran pasangan, baik secara fisik maupun emosional, misalnya pada pasangan bekerja di kota yang berbeda, pasangan yang terlalu sibuk berkarir, dan pasangan yang sering bepergian dalam jangka waktu yang lama.
- 8) Perselingkuhan yang sudah sering terjadi dalam keluarga besar, sehingga menyebabkan memudarnya nilai-nilai kesetiaan.⁴⁴

Secara garis besar, faktor-faktor dari perselingkuhan ini dapat ditarik menjadi dua gambaran besar:

Faktor Internal: Konflik dalam perkawinan secara terus menerus dapat disebabkan oleh perbedaan latar belakang

⁴⁴ Blow, A. J, (2008). *Key considerations for clinician working with couples and infidelity. Family Therapy Magazine, March/April*, Hlm. 12-14.

pendidikan; perkembangan kepribadian, subkultur, serta pola hidup yang menyebabkan ketidakserasian antarpasangan; Kekecewaan dengan adanya perbedaan: sifat yang berbeda, cara berkomunikasi berbeda; Ketidakpuasan dalam kehidupan seksual oleh disfungsi seksual atau penyimpangan perilaku seksual lainnya; Problema finansial; Persaingan antarpasangan baik dalam karier dan perolehan penghasilan.

Faktor Eksternal: Lingkungan pergaulan yang mendorong seseorang untuk mengambil keputusan berselingkuh; Kedekatan dengan teman lain jenis ditempat kerja yang berawal dari saling mencurahkan kesusahan dan kekecewaan dalam rumah tangga, membentuk kedekatan emosi dan berlanjut dengan kontak fisik intim; Godaan erotis-seksual dari berbagai pihak, rekan kerja dan teman dengan motif tertentu.⁴⁵

⁴⁵ Mikhael de Fretes, Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, “*Wife’s Forgiveness For Husband’s Affair’s (Qualitative Study of Woman as Victims of Husband’s Affair’s in Maumere)*”, Seminar ASEAN ke-dua *Psychology & Humanity*, Universitas Nusa Nipa, 19-20 Februari 2016.

f. Dampak Perselingkuhan

Perselingkuhan dalam rumah tangga menimbulkan dampak terhadap rumah tangga pelaku perselingkuhan sendiri. Dampak yang timbul diantaranya ialah kurangnya kepercayaan anggota keluarga kepada pihak yang berselingkuh serta hilangnya keharmonisan dalam rumah tangga. Salah satu penyebab perceraian dan perselingkuhan pada faktanya paling banyak dilakukan oleh sang suami.⁴⁶

Apapun bentuk perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, dampak negatif yang timbul terhadap perkawinan amat besar dan berlangsung jangka panjang. Istri yang mengutamakan kesetiaan ialah mereka yang paling terpukul dalam kejadian tersebut. Ketika istri mengetahui bahwa kepercayaan yang mereka berikan secara penuh diselewengkan oleh suami, maka mereka berubah menjadi individu yang sangat mencurigai berbagai hal. Berbagai carapun

⁴⁶ Diana Fariza Tryani Syarif, “*Konseling Individu Dalam Upaya Penanggulangan Dampak Perselingkuhan Dalam Pernikahan*”, Jurnal Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Volume 10, No. 1, 2015.

dilakukan untuk menemukan bukti-bukti yang berkaitan dengan perselingkuhan tersebut. Keengganan suami untuk terbuka mengenai detail perselingkuhan membuat istri semakin marah dan sulit percaya pada pasangan. Namun keterbukaan suami seringkali juga berakibat buruk karena membuat istri trauma dan mengalami mimpi buruk yang berlarut.

Perselingkuhan umumnya menimbulkan masalah yang amat serius dalam perkawinan. Akibatnya tidak sedikit pasangan yang kemudian berakhir dengan perceraian karena sang istri merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui cintanya telah dikhianati dan suami yang berbagi keintiman dengan wanita lain. Pada perkawinan lain, perceraian justru terjadi karena suami yang memutuskan untuk meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan. Bagi para suami tersebut perselingkuhan adalah puncak dari ketidakpuasan yang dirasakan selama ini.

Bagi pasangan yang memutuskan untuk mempertahankan pernikahan, dampak negatif perselingkuhan lebih dirasakan oleh istri sebagai pihak yang dikhianati. Istri merasakan berbagai emosi negatif secara intens dan seringkali juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang terbilang cukup lama. Rasa sakit hati yang mendalam membuat individu menjadi lebih pemarah, tidak memiliki semangat hidup dan tidak percaya diri terutama pada masa awal setelah perselingkuhan terungkap. Konflik yang terjadi antara lain tetap bertahan dalam pernikahan karena masih mencintai suami dan anak-anak atau bercerai karena perbuatan suami yang telah melanggar prinsip utama dari pernikahan mereka.

3. Perspektif Islam tentang *Self-Healing* Istri Korban Perselingkuhan Suami

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan di atas, *self-healing* istri korban perselingkuhan suami adalah suatu kasus dimana usaha diri untuk menjadi penawar dari permasalahan itu ataupun menemukan penawar dari permasalahan itu sendiri.

Sesuai dengan perintah Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat ke 156 dan 157 yang berbunyi:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾
 أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Innā lillāhi wa innā ilaihi rājiūn” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan-nya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”.⁴⁷

Ayat di atas menjelaskan bahwa pada hakikatnya setiap individu pasti mengalami permasalahan dalam hidupnya, dimana permasalahan yang dihadapi membuat individu mengetahui bahwa dirinya adalah milik Allah SWT. Maka dari itu permasalahan yang timbul menjadi petunjuk bagi individu untuk melanjutkan hidupnya. Sama seperti istri yang menjadi korban perselingkuhan suaminya dimana permasalahan

⁴⁷ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro), Hlm. 24.

yang menyimpannya adalah jalan untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya, dan diberikan juga padanya petunjuk dari permasalahannya tersebut.

Menurut penulis ayat diatas relevan dengan *self-healing*. Sebagaimana dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa setiap individu pasti ditempa permasalahan dalam hidupnya namun hal tersebut yang menjadi pengingat agar individu kembali kepada-Nya. Walaupun demikian Allah SWT membuat hal tersebut sebagai penghapus dosanya dan memberikan mereka jalan dalam menemukan penawar dari segala jenis penyakit mereka sendiri. Individu dapat memulihkan diri mereka sendiri dengan aktivitas dan pikiran yang positif serta berpedoman kepada Al-Qur'an. Maka dari itu *self-healing* ini sangat diperlukan.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara berfikir dan menganalisis yang digunakan untuk mengadakan penelitian untuk mencapai tujuan penelitian.⁴⁸ Adapun metode penelitian dalam skripsi ini terdiri dari beberapa prosedur, sebagai berikut:

⁴⁸ Sutrisno Hadi, Metodologi Research II, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fak.Psikologi UGM, 1993), Hlm. 124.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong sebagai penelitian lapangan (*field research*) dengan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Bertujuan sebagai pemaparan dan penggambaran keadaan serta fenomena secara utuh (holistik) mengenai tahapan *self-healing* yang digunakan oleh konselor pada istri korban perselingkuhan suami di Pusat Kaunseling MAINS.⁴⁹

2. Subjek Dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Kaunseling MAINS dengan informan yang dipilih ialah informan yang memahami informasi objek penelitian sebagai pelaku maupun pengamat yang memahami objek penelitian.⁵⁰

Penentuan sumber data pada individu atau subjek yang diwawancarai dilakukan secara *purposive*, yaitu dipilih dengan pertimbangan

⁴⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), Hlm. 4.

⁵⁰ M. Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. (JakartaP: Prenada Media Group, 2007), Hlm. 78.

dan tujuan tertentu.⁵¹ Pertimbangan tertentu ini ialah individu yang dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, atau mungkin sebagai petinggi sehingga memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti.⁵² Pertimbangan yang dimaksud di sini adalah responden yang benar-benar dianggap mengetahui sumber yang dibutuhkan oleh peneliti untuk dijadikan informan dengan kriteria tertentu yaitu: konselor yang bertugas atau menangani serta mengetahui metode *self-healing* yang digunakan pada konseli yang menjadi klien dengan permasalahan perselingkuhan suami.

Konselor di Pusat Kaunseling MAINS ada 5 yaitu Tuan Haji Norazman bin Amat selaku Ketua Eksekutif Pusat Kaunseling MAINS, En. Wan Aminuddin Wan Abdullah selaku Ketua Bahagian Kaunseling, Pn. Zana Ruslinda binti Ujang selaku Ketua Unit Kaunseling Asnaf, Pn. Zurina binti Li@Zulkifli selaku Ketua Unit Kaunseling Organisasi, dan

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007, Hlm. 216.

⁵² *Ibid.*, Hlm. 54.

Cik Fatin Liyana binti Bakar selaku Eksekutif Pelatih Dakwah Pusat Kaunseling MAINS.

Konselor yang menjadi subjek dalam penelitian ini ada 3 konselor dari 5 konselor yang telah bersedia untuk diwawancarai serta dicantumkan dalam penelitian ini yaitu Tuan Haji Norazman yang telah mejadi konselor di Pusat Kaunseling MAINS sejak tahun 1999 dan sering menangani kasus istri yang menjadi korban perselingkuhan suami dengan menggunakan metode *self-healing*, lalu yang selanjutnya ialah Khairunnisa binti Hamzah selaku Eksekutif Pelatih Dakwah Pusat Kaunseling MAINS yang beroperasi di cabang Seremban Pusat Kaunseling MAINS yang telah membantu konseli menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan keluarga dan rumah tangga, khususnya masalah perselingkuhan. Terakhir adalah Cik Fatin Liyana binti Bakar yang telah menjadi konselor selama kurang lebih 14 tahun dan juga pernah melaksanakan sesi konseling dengan kasus perselingkuhan. Sedangkan 2 orang konselor lain yang tidak terpilih untuk memberikan masukan pada penelitian ini disebabkan karena kasus-kasus

yang ditangani oleh konselor tersebut berbeda bagian dengan yang diteliti oleh penulis.

Subjek konseli yang dalam penelitian ini adalah istri tidak dicantumkan, karena proses konseling individu yang bersifat rahasia, sehingga penulis hanya diperbolehkan mendapatkan data seperlunya sesuai dengan yang disampaikan oleh konselor yang menangani kasus.⁵³

b. Objek Penelitian

Objek pada penelitian kualitatif adalah apa yang menjadi sasaran yang kemudian objek penelitian dijelaskan secara fokus dan lokus.⁵⁴ Objek pada penelitian ini adalah tahapan *Self-Healing* yang digunakan oleh konselor dalam menangani kasus istri yang menjadi korban perselingkuhan suami yang ada di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

3. Metode Pengumpulan Data Penelitian

Dalam suatu penelitian membutuhkan data-data yang relevan dengan tujuan penelitian. Sedangkan untuk mendapatkan data-data tersebut perlu menggunakan metode yang cocok dalam

⁵³ Wawancara dengan konselor Pusat Konseling MAINS, pada 28 september- 21 oktober 2019 di Pusat Konseling MAINS Malaysia.

⁵⁴ M. Burhan Bungin, *op.cit.* Hlm. 78.

pengumpulan data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data, diantaranya yaitu:

a. Wawancara (*Interview*)

Interview merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab antara pewawancara dengan responden (informan) untuk bertukar informasi dan pikiran lalu dikonstruksikan menjadi suatu makna dalam topik yang dipilih.⁵⁵ Teknik wawancara yang dipilih adalah wawancara tak terstruktur yang dimana merupakan wawancara bebas tanpa menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara rinci dan sistematis. Pedoman wawancara yang digunakan di sini mencakup gambaran besar dari topik yang dipilih.⁵⁶

Pada penelitian ini pertanyaan yang ditanyakan tidak memiliki daftar dari pertanyaan yang akan ditanyakan sehingga pertanyaan yang ada berkutat seputar garis besar dari topik permasalahan yang diangkat, yakni sesuai dengan rumusan masalah yang

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007, Hlm. 231

⁵⁶ *Ibid.*, Hlm. 233-234.

penulis angkat seputar tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami di Pusat Kaunseling MAINS. Wawancara ini dilakukan dengan dialog (tanya jawab) secara lisan, baik langsung maupun tidak langsung. Wawancara yang peneliti lakukan yaitu dengan konselor di Pusat Kaunseling MAINS yang menangani masalah perselingkuhan suami dengan menggunakan tahapan *self-healing*.

b. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengamati pola perilaku manusia dalam situasi tertentu agar mendapatkan informasi tentang fenomena yang peneliti inginkan.⁵⁷ Metode ini digunakan untuk menyempurnakan data yang tidak diperoleh saat wawancara. Peneliti menggunakan metode observasi non partisipan. Yang dimana proses pengumpulan data diambil tanpa harus terjun langsung ke dalam situasi saat peristiwa berlangsung, melainkan dengan menggunakan media tertentu dan peneliti tidak langsung terlibat

⁵⁷ Tatang Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Press, 1990), Hlm. 196.

dalam kegiatan sehari-hari individu yang diamati, namun sebagai pengamat independen.⁵⁸

Dalam melakukan pengamatan peneliti tidak menggunakan instrumen yang telah baku, namun berupa rambu-rambu pengamatan.⁵⁹ Observasi yang dilakukan peneliti pada penelitian ini ialah yang terkait dengan tahapan *self-healing* yang digunakan konselor pada istri di Pusat Kaunseling MAINS.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Hasil penelitian dari observasi dan wawancara dinilai lebih kredibel atau dapat dipercaya apabila didukung oleh sejarah kehidupan pribadi individu di masa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, dan autobiografi.⁶⁰

⁵⁸ Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), Hlm. 169.

⁵⁹ *Ibid.*, Hlm. 228.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hlm, 240.

Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data profil PK MAINS, konselor PK MAINS, informan, dan bukti fisik gambaran umum yang terkait dengan pelaksanaan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami di Pusat Kaunseling MAINS.

4. Metode Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi saua yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting, dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁶¹

Teknik analisis data merupakan salah satu upaya untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan dari rumusan masalah dan hal-hal yang diperoleh dari proyek penelitian. Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis

⁶¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), Hlm. 248.

terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi.

Aktivitas dalam analisis data kualitatif sendiri dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing and verivication*.⁶²

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data maksudnya ialah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit, untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data.⁶³

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk *table*, grafik, *phie chard*, *pictogram* dan sejenisnya.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hlm. 246.

⁶³ *Ibid.*, Hlm. 247.

Melalui penyajian data tersebut terorganisasikan dan tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.⁶⁴

c. Penarikan Kesimpulan Dan Verifikasi
(*Conclusion Drawing and Verivication*)

Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.⁶⁵

5. Pengujian Keabsahan Data

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memungkinkan memperoleh tingkat kebenaran yang tinggi dengan berbagai sudut pandang yang berbeda sehingga mengurangi bias yang terjadi. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data berarti menggali kebenaran informasi melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara

⁶⁴ *Ibid.*, Hlm. 249.

⁶⁵ *Ibid.*, Hlm. 252-253.

dan observasi, peneliti dapat menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, catatan resmi, tulisan pribadi, maupun dokumentasi.⁶⁶

Pada penelitian ini teknik triangulasi sumber data yang digunakan oleh penulis berfungsi untuk membandingkan dan mengecek kembali data yang didapatkan baik dari hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi. Dimana dalam triangulasi sumber data ini data kemudian dibandingkan dan dicek kembali keabsahannya, dengan kriteria pengecekan kembali antara data yang telah dihasilkan. Contohnya ialah dengan melakukan perbandingan antara apa yang diungkap oleh konselor satu dengan apa yang diungkap oleh konselor lainnya dinilai sesuai ataupun terdapat kesinambungan antara satu sama lain.

Sumber data di sini ialah konselor Pusat Kaunseling MAINS yang menggunakan *self-healing* dalam menangani kasus istri korban perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya dan diketahui melalui data hasil wawancara selama proses pelaksanaan konseling.

⁶⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), Hlm. 330.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada BAB III, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tahapan *self-healing* istri korban perselingkuhan suami yang digunakan oleh konselor di Pusat Kaunseling MAINS yaitu: (1) tahap mengkonsepsi isu (*the decision to heal*) di tahap ini konselor mengenalkan kepada konseli mengenal dengan pasti permasalahan yang tengah di hadapinya, (2) tahap pengurusan emosi (*the emergency stage*) di tahap ini konselor menerangkan kepada konseli permasalahan yang terjadi sebagai bagian dalam perjalanan hidup dan perasaan yang tengah dirasakan sebagai bentuk emosi, (3) tahap pengurusan diri (*breaking silence*) di tahap ini konselor membantu istri untuk kembali ke dirinya sebelum terjadinya perselingkuhan dengan berfikir yang rasional, (4) tahap pengurusan strategi (*disclosures and confrontations*) di tahap ini konselor membuka jalan agar kompromi antara kedua belah pihak dapat terjadi atau dapat melihat jalan penyelesaian dari permasalahan, dan (5) tahap kesadaran diri (*resolution and moving on*) di tahap terakhir ini konselor memberikan waktu untuk istri merenungkan kembali apakah ingin melanjutkan atau menyudahi pernikahan setelah mendengar jawaban dari

suami. Pada dasarnya teknik yang digunakan oleh Pusat Kaunseling MAINS menggambarkan hampir keseluruhan dari tahapan-tahapan *self-healing*, yang membedakan ialah para konselor memasukkan nilai-nilai keagamaan pada tahapan konseling yang dipakai sebagai landasan agar konseli kembali sesuai fitrahnya sebagai umat beragama.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan beberapa saran kepada pihak yang berkepentingan pada penelitian ini:

1. Bagi istri korban perselingkuhan suami, segeralah mencari bantuan dari orang-orang yang dapat dipercaya untuk memperoleh dukungan emosional. Apabila ingin mempertahankan pernikahan, istri dianjurkan mengikuti konseling pernikahan bersama suami. Proses konseling sangat membantu pasangan untuk menemukan langkah-langkah yang tepat dan lebih mengenali kondisi-kondisi yang akan mereka lalui. Untuk menghindari perasaan putus asa dan depresi, istri perlu untuk lebih fokus pada kesejahteraan diri sebelum memulai usaha untuk memperbaiki pernikahan.

2. Bagi Pusat Kaunseling MAINS, tahapan konseling sudah dikategorikan baik dan menjadi rumusan bagi segala lapisan masyarakat tanpa memandang latar belakang budaya, etnis dan agama. Di balik itu semua, alangkah baiknya jika pencatatan hasil serta jalannya sesi dikumpulkan dalam bentuk digital atau *file* untuk lebih memudahkan staf dan konselor yang bertugas, jika suatu saat konseli yang pernah melaksanakan sesi konseling datang kembali, pencarian data mengenai konseli tidak akan memakan waktu yang lama.
3. Bagi peneliti berikutnya, lebih baik jika penelitian yang akan dilaksanakan mampu membahas lebih detail lagi terkait perselingkuhan yang dilakukan oleh suami. Dibutuhkan data mengenai istri, yang dapat dilakukan menggunakan wawancara secara berkala dalam interval waktu tertentu. Sumber data sebaiknya diperoleh pula dari sudut pandang suami, orang-orang terdekat istri, maupun orang ketiga untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, “*Fungsi Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*”, (online). Tersedia di: http://www.mains.gov.my/pusat-kaunseling-mains?p_p_id=56_INSTANCE_dKNa6JiBIQk4&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-12&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&page=3, diakses pada 16 September 2019.
- Admin, “*Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*”, (online). Tersedia di: <http://www.mains.gov.my/sejarah-mains>, diakses pada 16 September 2019.
- Admin, “*Sejarah Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*”, (online). Tersedia di: <https://pusatkaunselingmains.wordpress.com/pk-mains-seremban/>, diakses pada tanggal 16 September 2019.
- Admin, “*Visi dan Misi Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*”, (online). Tersedia di: <https://www.pbmalns.gov.my/v1/kaunseling/visi-misi-kaunseling>, diakses pada tanggal 16 September 2019.
- Ahmadi, R., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Amaliatul, L., *Self-Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*, Skripsi. Banten: Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, 2016.

- Amirin, T., *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Rajawali Press, 1990.
- Bastian, A., *Perselingkuhan sebagai Kenikmatan Menyesatkan*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, Vol. 8, No. 2, 2012.
- Blow, A. J, (2008). *Key considerations for clinician working with couples and infidelity*. *Family Therapy Magazine*, March/April.
- Bungin, M.B., *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2007.
- Cahyuningsih, A., *Upaya “Kiprah Perempuan” Dalam Memberikan Trauma Healing Kepada Korban Pelanggaran HAM Berat Tahun 1965*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2017.
- Cheung. B.M.Y., Lo, J.L.F., Fong, D.Y.T., Chan, M.Y., Wong, S.H.T., Wong, V.C.W., Lam, K.S.L., Lau, C.P., Karlberg, J.P.E., *Randomised Controlled Trial of Qigong in The Treatment of Mild Essential Hypertension*. *Journal of Human Hypertension*, 2005.
- CompareHero.my, “Jumlah Bayaran Yang Diperlukan Dalam Prosedur Penceraian Di Malaysia”, (online). Tersedia di: <<https://www.comparehero.my/travel-lifestyle/articles/berapa-kos-bercerai>>, diakses pada 18 September 2019.

Creswell, J.D., Dutcher, J.M., Klein, W.M.P., Harris, P.R., Levine, J.M., *Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress*. PLoS ONE, 2013.

Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010.

Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.

Detik News, “*Malaysia Jadi Tempat Mengabdi Ratusan Dosen dan Peneliti RI*”
<https://news.detik.com/berita/d-1353408/malaysia-jadi-tempat-mengabdi-ratusan-dosen-dan-peneliti-ri>, diakses pada 3 januari 2020.

Djumhur-Surya M., *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Jilid3*, Bandung: Erlangga, 1976.

Dokumen Kajian Konselor Pusat Kaunseling MAINS.

Dokumen Profil Pusat Kaunseling MAINS.

Echols, J.M. & Shadily, H., *Kamus Inggris Indonesia An English-Indonesian Dictionary*, 1976.

Ghoffar, M.A., *Menyikapi Tingkah Laku Suami*, Jakarta: almahira, 2006.

Ginanjari, A.S., *Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami*, Jurnal Psikologi Universitas Indonesia, Vol. 13, No. 1, 2009.

- Glass, S. P. & Staeheli, J. C., *Not "just friends". Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Free Press, 2003.
- Hadi, S., *Metodologi Research II*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fak. Psikologi UGM, 1993.
- Hamjah, S.H., *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali*, Kuala Lumpur: Mahkota Enterprise, 2016.
- Hasan, F., *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus Di Women Crisis Center Jombang*, Skripsi. Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013.
- Hussain, D. dan Bhushan, B., *Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 2010.
- Johnson, C.R., *Meditation as A Relaxation Technique and Its Effect on Mean Blood Preassure*. Tesis. California State University, 1998.
- Kaushik, R.M., Kaushik, R., Mahajan, S.K., Rajesh, V., *Effects of Mental Relaxation and Slow Breathing in Essential Hypertension. Complementary Therapies of Medicine Journal*, 2006.
- Lestari, A.D.P., *Pengaruh Self-Healing Dengan Metode Deep Breathing Dan Afirmasi Positif Terhadap Rerata Penurunan Darah Pasien Hipertensi Esensial*, Tesis.

Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Fakultas Kedokteran, 2017.

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001.

Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013.

Marpuah, *Metode Hipnoterapi pada Penanganan Anak Phobia Di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2009.

Mikhael de Fretes, Maria Nona Nancy, Sitti Anggraini, “*Wife’s Forgiveness For Husband’s Affair’s (Qualitative Study of Woman as Victims of Husband’s Affair’s in Maumere)*”, Seminar ASEAN ke-dua *Psychology & Humanity*, Universitas Nusa Nipa, 19-20 Februari 2016.

Muhajarah, K., *Perselingkuhan Suami Terhadap Istri Dan Upaya Penanganannya*, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016.

Mulyana, D., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Ratu, B., *Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling*. Journal of Educational.

Robb, W. dan Wendy, J., *Self-Healing: A Concept Analysis*. *Nursing Forum*, 2006.

- Saputra, E., *Tinjauan Yuridis Tentang Perceraian Akibat Perselingkuhan*, Jurnal, Fakultas Hukum, Universitas Mataram, 2013.
- Sarafino, E., *Health Psychology. Biopsychosocial Interaction. (5th ed)*. New Jersey: John Willey & Sons Inc, 2006.
- Susanto, D., *Pemulihan Jiwa: Kekuatan Ada Saat Aku Ikhlas*, Jakarta: TransMedia Pustaka, 2012.
- Snyder, D. K., Baucom, & D. H., & Gordon, K. C., An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Vol. 16, No. 4, 300-307, 2008.
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G., *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Avon: Adams Media, 2005.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sugono, D., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Surya, M., *Bina Keluarga*, Bandung: Graha Ilmu, 2009.
- Syarif, D.F.T., *Konseling Individu Dalam Upaya Penanggulangan Dampak Perselingkuhan Dalam Pernikahan*, Jurnal Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Volume 10, No. 1, 2015.

Weiner-Davis, M., *Divorce busting: A step-bystep approach to making your marriage loving again*. New York: A Fireside Book, 1992.

Widyningsih, R., *Studi Kasus Proses Pemulihan Pada Korban Perkosaan*, Surabaya: Universitas Surabaya, Fakultas Psikologi, 2004.

Wijaya, W.Y., *Meditasi Buddhis, Perspektif Sains*. (online). Tersedia di:
<https://www.kompasiana.com/willyyandi/55009057813311d019fa7ad2/meditasi-buddhis-perspektif-sains?page=all>, diakses pada 19 November 2019.

Yeh, G.Y., Wang, C., Wayne, P.M., Phillips, R., *Tai Chi Exercise for Patients with Cardiovascular Conditions and Risk Factors: A Systematic Review*. *J Cardiopulm Rehabil Prev*, 2009.

Yundari, B. dan Soetjningsih, H., *Pemaafan ("Forgiveness" Oleh Istri Terhadap Suami Yang Berselingkuh Untuk Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga*, Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana, Fakultas Psikologi, Salatiga.

Zalafi, Z., *Dinamika Psikologis Perempuan Yang Mengalami Perselingkuhan Suami*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2015.

Zurini Bt Li @ Zulkifli dan Ku Suhaila Ku Johari, *"Isu Dalam Hubungan Suami Isteri Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (Seremban)"*, (online). Tersedia di:
https://www.academia.edu/36023943/ISU_DALAM_HUBUNGAN_SUAMI_ISTERI_DI_PUSAT_KAU

[NSELING MAJLIS AGAMA ISLAM NEGERI SEREMBILAN SEREMBAN?auto=download>](#), diakses pada 18 September 2019.